



# わは歯ニュース 12月号



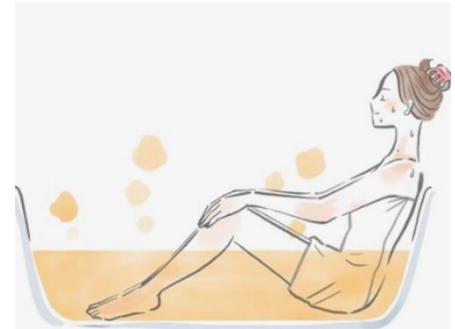
12月に入り少しずつ気温も下がり風が冷たくなり始めましたね、暖かい日と寒い日が入り混じり風邪の引きやすい季節になりましたが、皆様体調いかがでしょうか？冬になると寒さ対策として色々ありますが私が最近ハマっている半身浴について少しお話したいと思います。

## \*半身浴の効果

- ・リラックス効果
- ・疲労回復効果
- ・安眠効果
- ・むくみ改善
- ・美白効果
- ・ダイエット効果

## \*半身浴の正しい浸かり方

半身浴で押さえるべきポイントは2つです！！



① **湯船の温度**…浴室内の温度は 26～28℃に調整しお湯の浸からない上半身を冷やさないようにしましょう。そして、お湯の温度はじっくりと時間をかけて入浴できる 38～40℃が適温です。

② **入浴する時間**…20～30分が適しています。入浴し始めて 20分以上で発汗が促されると言われています。時間が短すぎるとリラックス効果のどがなく、長すぎると脱水症状が起きるので適度な時間で入浴しましょう。

### ×避けた方がいいタイミング×

食後すぐは血圧が低下してるため食後1時間後が適しています。

寝る直前に入ると寝つきが悪くなるため就寝の2～3時間前にオススメです。

体調不良や薬を服用している時は基本的体力が低下しているので適していません。

飲酒した後は血圧が大きく低下しているため、めまいや失神を起こす原因になります。

少し疲れた日や頑張った日などは半身浴をしてリラックスしてみてください(^^)

### はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

Tel.053-391-4662 web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:00～13:00 / 14:30～18:00

土曜 9:30～13:00 / 14:30～17:30 休診日 木・日・祝祭日

# プラークって何??



プラークとは・・・歯の表面、歯と歯の間、歯と歯茎の境目などに付着する細菌の塊になります。プラークは水に溶けにくくうがいなどでは簡単に除去することができません。

プラークは食べかすではなく..... **細菌の塊!!**



→わずか **1g** のなかに **1億個以上**の細菌が住み着いており

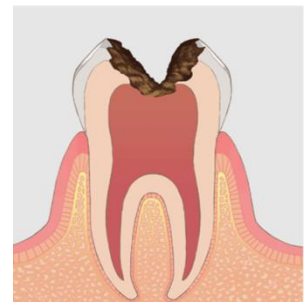
・むし歯 ・歯周病 ・歯肉炎 ・口臭

の原因になる菌が生息しています。

プラークをそのままにすると

**むし歯**：プラークの中の虫歯菌が酸を出して歯を溶かす

→歯に穴があく



**歯肉炎**：プラークや歯石が歯周ポケット（歯と歯茎の間）

に残ったままだと歯茎が腫れて出血してきます。

**歯周炎**：歯肉炎を放置すると炎症が進行し、歯を支える

骨を溶かし歯がグラグラになり抜けてしまう事も

あります。



プラークを除去するには？

セルフケアの時には歯間ブラシ、糸ようじ、ワンタフトブラシなどの補助用具を使い、プロケアとして定期的に歯医者での検診を受ける事でむし歯や歯周病の原因となるプラーク除去をして、セルフケアとプロケアをうまくコントロールしていく事が大切です!!

担当：熊崎